

Investigación documental y de campo

INFORME FINAL

"INVESTIGACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ADULTOS ENTRE 18 Y 40 AÑOS EN LEÓN, GUANAJUATO, PARA DESARROLLAR UNA CAMPAÑA PUBLICITARIA QUE FOMENTE SU ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

Mariella Rodríguez Negrete

Junio 2018

Índice

INTRODUCCIÓN 1
Objetivos específicos 1
METODOLOGÍA 2
¿Cómo se realizó esta investigación? 2
Programa de trabajo 2
Procedimientos para obtener la información y documentos obtenidos con la investigación 2
Instrumentos de recolección de información utilizados 3
RESULTADOS 4
Puntos clave de los datos obtenidos 4
De la investigación documental (resumen) 4
Del diario de campo (observación) 6
De las entrevistas realizadas 6
De las encuestas aplicadas 8
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 9
REFERENCIA Y FUENTES DE CONSULTA 11
ANEXOS 12
anexo A 12
anexo B 15
anexo C 18
anexo D 20
anexo E 20



INTRODUCCIÓN

La alimentación en México ha sido influida por los hábitos, costumbres y prácticas, dado que es un país de grandes contrastes geográficos, económicos, sociales y culturales, adicionalmente a que no existe información suficiente que eduque acerca de la nutrición, es complicado que la población en general tenga una adecuada ingesta nutricional (Rivera, 2007), por lo que hay deficiencias nutricionales por un lado y por otro extremo tenemos a la obesidad y enfermedades crónico-degenerativas.

México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial (después de los Estados Unidos), 3 de cada diez personas en el país son obesas y casi siete de cada diez tienen sobrepeso (Carballo, 2012), la mayoría de los adultos jóvenes en México de entre 18 y 40 años, incluyen más azúcares y dulces que frutas en su alimentación, pocos incluyen verduras y la mayoría no realizan colaciones entre comidas, además, consumen mucho refrescos y bebidas azucaradas. A esta situación, se conjunta la inactividad física y sedentarismo, lo que los hace propensos al sobrepeso u obesidad y enfermedades.

Es por lo anterior, que el **propósito general** de esta investigación es, averiguar los hábitos alimenticios de los adultos de entre 18 a 40 años, que radican en la ciudad de León Guanajuato, para ubicar sus problemas actuales de salud y nutrición, junto a los beneficios que trae un cambio de alimentación, con la finalidad posterior de desarrollar una campaña publicitaria que fomente su alimentación saludable y con un aporte nutricional adecuado.

Objetivos específicos

- Identificar los principales problemas de alimentación que se tienen en México entre la población de 18 a 40 años.
- Detectar los hábitos alimenticios de la población de 18 a 40 años en el municipio de León Guanajuato.
- Detectar cuáles son las necesidades nutricionales y calóricas generales de un menú diario para un adulto joven de entre 18 y 40 años.
- Identificar los alimentos necesarios para una alimentación balanceada en adultos de 18 a 40 años, que sean accesibles al bolsillo del consumidor.



METODOLOGÍA

¿Cómo se realizó esta investigación?

Programa de trabajo

Se estableció un plan de trabajo que presenta los tiempos en los cuales fueron desarrolladas las diversas actividades implicadas en la presente investigación, el cual se presenta a continuación:

Unidad/sesión	Etapas del proyecto	FECHA INICIO	FECHA FIN	DURACIÓN (días)	MAYO					JUNIO		
					9 al 13	14 al 20	21 al 27	26 al 29	30-31	1 al 3	4 al 10	11 al 14
U2S4	Delimitación del problema	09/05/18	09/05/18	1								
U2S4	Planteamiento del problema y justificación	10/05/18	10/05/18	1								
U2S4	Objetivos	11/05/18	12/05/18	2								
U2S4	Plan de trabajo	12/05/18	13/05/18	2								
U2S5	Selección y recopilación de información	14/05/18	15/05/18	2								
U2S5	Análisis y abstracción de la información	16/05/18	17/05/18	2								
U2S4	Introducción y antecedentes para anteproyecto	18/05/18	18/05/18	1								
U2S5	Marco teórico / referencial / conceptual	19/05/18	19/05/18	1								
U2S5	Planteamiento de la hipotésis	20/05/18	20/05/18	1				EVALUACIÓN UNIDAD 2				EVALUACIÓN UNIDAD 3
U2S5	Metodología a seguir	20/05/18	20/05/18	1								
U2S6	Bitácora de investigación	21/05/18	21/05/18	1								
U2S6	Planeación de investigación de campo, entrevistas, observación	22/05/18	23/05/18	2								
U2S6	Levantamiento de campo, aplicación entrevistas	24/05/18	27/05/18	4								
U2S7	Análisis de datos recabados	30/05/18	31/05/18	2								
U2S7	Aplicación encuesta y análisis de resultados	01/06/18	03/06/18	3								
U2S8	Integración e informe de resultados finales	04/06/18	07/06/18	4								
U2S8	Presentación multimedia y exposición de resultados	08/06/18	10/06/18	3								

(Nota: para verlo en grande por favor aumentar el zoom del documento)

Procedimientos para obtener la información y documentos obtenidos con la investigación

La investigación fue elaborada a través de diversos medios de indagación, entre ellos se tomaron diversos orígenes para obtener datos.

Como primera instancia podemos indicar que se realizó una investigación documental, por medio de la cual se obtuvieron fuentes documentales (primarias y secundarias) de internet, esto a través de fuentes bibliográficas (libros virtuales) y hemerográficas (artículos en revistas y periódicos), así como documentos oficiales de la secretaria de salud. Lo cual sirvió para sentar las bases de cómo está el panorama actual en México en materia de alimentación y como los adultos jóvenes llevan sus hábitos alimenticios. De la investigación se obtuvieron antecedentes, marco teórico y conclusiones que muestran claramente las tendencias alimentarias de la población



mexicana y en particular de adultos entre 18 y 40 años, así como sus repercusiones en la salud.

Posteriormente, se realizó una investigación de campo por medio de un análisis cualitativo, utilizando el método de observación, con el cual se observó a la población mexicana que radica en la ciudad de León, Guanajuato. La investigación fue realizada en la zona centro de la ciudad, identificando a los adultos jóvenes de entre 18 y 40 años, viendo su estado corporal, los alimentos que se les percibía consumir y los horarios de consumo. Se generó un diario de campo con los resultados observados, el cual fue complementado incluso con preguntas en negocios de comida a los empleados, quienes apoyaron con sus opiniones y experiencias acerca de los consumos de los comensales, esta bitácora de campo sirvió para tener una idea más clara de las preferencias alimentarias de los adultos jóvenes.

Una vez realizada la observación, vino una investigación de campo sustentada en recolección de información y datos mediante aplicación de entrevistas tanto a los adultos estudiados, como a un experto en nutrición que habló acerca de los hábitos saludables para mantener una alimentación nutritiva y completa. Con ello, se asentó como el adulto joven percibe su alimentación en la actualidad y como debería de ser esta, respondiendo además a dudas sobre el costo de una alimentación equilibrada.

Adicionalmente, se aplicaron encuestas sobre hábitos alimenticios a nuestra población objetivo. La recolección de información por medio de encuestas, llevó a ejecutar un análisis de los datos de manera directa, realizando una investigación cuantitativa, por medio de la cual se generaron estadísticas y mediciones sobre los hábitos alimenticios de los adultos jóvenes, lo que evaluó claramente cómo son dichos hábitos y mostró las áreas de oportunidad para prevenir enfermedades y mejorar la nutrición adulta.

Instrumentos de recolección de información utilizados

Como se ha mencionado para la parte de la investigación de campo, a través de la observación se elaboró un diario de campo, el cual se puede consultar en el **anexo A.**

Este, muestra los resultados observados en la visita al centro de la ciudad de León Guanajuato, en cuanto a los hábitos alimenticios de adultos jóvenes.

Para la investigación de campo también se utilizaron entrevistas de voz (**formato de las entrevistas en anexo B)**, las cuales puedes consultar en las siguientes ligas:

Entrevista con el nutriólogo Moisés Talacon respecto a lo que es una alimentación saludable y si es accesible al bolsillo del consumidor.
https://youtu.be/afbOOLg19Sw

Entrevista al público en general para ubicar sus preferencias alimenticias.
https://youtu.be/sqHZwXXBpzM

Posteriormente se utilizaron encuestas que se aplicaron a una población de 10 individuos (**formato en anexo C**), la cual tuvo como finalidad identificar claramente los hábitos alimenticios de las personas investigadas, así como el análisis y estadístico de datos, para concluir como es la alimentación actual del adulto joven.

RESULTADOS

Puntos clave de los datos obtenidos

De la investigación documental (resumen)

En la alimentación influyen factores psicológicos, económicos y geográficos, por lo cual se trata de un proceso voluntario. (Para mayores detalles del MARCO TEORICO Y BASES TEORICAS obtenidas de la investigación documental, consultar **anexo D**)

En México más del 73% de la población sufre padecimientos relacionados con la alimentación, obesidad y sobrepeso, contra 1% que sufre desnutrición (Notimex, 2016). Cabe mencionar que ocupamos el cuarto lugar en obesidad infantil y el décimo en diabetes (Shamah y Amaya, 2015), cifra que se estima en el 2030 cambie y nos movamos al séptimo lugar. Tan solo en el 2013 el INEGI registró 623 mil 600 muertes asociadas con enfermedades isquémicas, de las cuales 359 mil son consecuencia de la obesidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), México es considerado como un país mayormente desnutrido. Como lo indica el Boletín Epidemiológico de la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud, entre el año 2016 y 2017 se incrementaron el número de casos detectados o diagnosticados con diabetes mellitus tipo II.

La mayoría de los adultos jóvenes en México incluyen más azúcares y dulces que frutas frescas en su alimentación, mientras que 9 de cada 10 incluyen cereales refinados y menos del 30% otras alternativas integrales. Aunado a que solo el 44% de los adultos incluye verduras en su dieta. Además, el 71% de adultos jóvenes no realizan colaciones entre comidas. Es importante considerar que los adultos han aumentado el consumo de aceites vegetales y azúcares debido a la demanda de productos procesados que existe, junto con el consumo de refrescos, jugos artificiales y empaquetados ricos en grasas y sal (Kaleidoscopio, 2015). En el mercado hoy en día, es más fácil conseguir alimentos chatarra a saludables y la comida rápida se abarata, mientras que frutas y verduras encareces sus precios, incluyendo que en algunas comunidades es más sencillo acceder a refrescos que a la misma agua.

A esta situación, se conjunta la inactividad física y sedentarismo, la mitad de los mexicanos no hace ejercicio, de seguir esta tendencia, a mediados del siglo el país tendrá una población envejecida y enferma, con una demanda médica que no se podrá costear.

Recordemos que la alimentación saludable se refiere a comer alimentos para que el cuerpo tome de ellos los nutrimentos que necesita. Dado que no existen alimentos completos, debemos combinarlos y así tener una dieta equilibrada, variada y suficiente para que se pueda nutrir al cuerpo de manera correcta y completa (Suárez, 2016). En general, una alimentación adecuada define qué se debe comer, en qué momento y lugar, el cómo se debe preparar, con qué y por qué.

Para aprender a comer hay que identificar los alimentos regionales que podemos consumir, su aporte nutricional y cómo podemos prepararlos, tomar tiempo para masticar los alimentos, elegir las porciones adecuadas. Hay que consumir frutas y verduras frescas de la estación, regionales y de preferencia crudas y con cáscara, al igual que

pescado. Comer derivados de cereales integrales, sin olvidar la tortilla, rica en calcio. Disminuir el consumo de productos refinados, como panes y pastas. Ingerir moderadamente alimentos de origen animal, preferible pescado en vez de pollo, pollo en vez de res, res en vez de puerco, y éste en vez de cabra.

Moderar consumo de aceites, grasas, azúcar y sal. Usar aceites vegetales y no grasas animales, como manteca o mantequilla, utilizar especias para realzar el sabor de los alimentos y consumir menos sal. Beber agua suficiente para nuestra edad y peso, No olvidar combinar y variar alimentos para obtener una dieta variada, en equilibro y variada.

Del diario de campo (observación)

De la población objetivo que se registró por medio del diario de campo, se observa que los adultos entre 18 y 24 años tiene hábitos de alimentación más saludables que los de entre 25 y 40 años, de los primeros 1 de cada 5 tiene problemas de sobrepeso u obesidad, mientras que de los estos últimos 3 de cada cuatro personas presentan alguno de dichos problemas. También se observa que hay tendencia a alimentos rápidos y de alto contenido en grasas y carbohidratos como pizzas, hamburguesas, tacos, botanas y otras comidas rápidas.

El consumo de refrescos es muy alto y también de postres dulces, sobre todo helados, mientras que el consumo de ensaladas, verduras y frutas, se mantiene al mínimo. Parece ser que las personas no prestan demasiada atención al aporte nutricional de lo que consumen y las calorías que aportan al cuerpo, además de que aun siendo algunos alimentos caros son muy vendidos. Lo que lleva a concluir que los adultos jóvenes tienen hábitos alimenticios que propician el sobrepeso y obesidad, lo genera un mayor riesgo de padecer diversas enfermedades relacionadas con la alimentación.

De las entrevistas realizadas

Los adultos jóvenes tienden a comer 3 comidas diarias, prefieren la carne y otros carbohidratos dulces y salados, tienen bajo aporte de frutas y verduras, de bebidas prefieren refrescos a tomar agua pura. Sin embargo, si son conscientes de que sus hábitos alimenticios no son los mejores, saben que pudieran mejorarlos y además la mayoría no está conforme con su figura.



El nutriólogo indica que una dieta saludable debe ser equilibrada, con varios grupos de alimentos, que cumplan con sus necesidades nutrimentales, él considera que la alimentación de la población de 18 a 40 años no es la adecuada, porque en la actualidad hay mucha comida rápida, que no tienen los suficientes nutrientes, además de que hay problemas económicos, por lo que ve varios casos de desnutrición y obesidad.

También marca que la mayoría de los adultos que lo buscan lo hacen para perder peso, recomienda que una buena alimentación debe de cumplir con buenos nutrientes, las personas pueden comer todo tipo de alimentos, solo hay que medir cantidades y cuando. Marca que para una dieta saludable en nuestra despensa no pueden faltar carbohidratos de buena calidad como avena y arroz, proteínas como de pollo, res y huevo, grasas saludables como aceite de oliva crudo, almendras, nueces (en poca cantidad) y aguacate.

Recomienda evitar los productos helados que tienen mucha azúcar y sin aporte nutricional, los embutidos y el azúcar de mesa, junto con algunos productos enlatados. De bebidas recomienda consumir invariablemente agua de 20 a 30 mililitros por kilo corporal diarios, evitar jugos naturales y artificiales porque tienen demasiada azúcar, al igual los refrescos, e incluso no consumir refrescos dietéticos porque contienen ingredientes con los que los endulzan, que son dañinos.

Adicionalmente recomienda de 3 a 5 comidas diarias, para que el metabolismo se encuentre de una manera estable y rápida, además consumir alimentos cada 4 a 6 horas, siendo 5 comidas: desayuno, almuerzo, comida, un snack y la cena. Dice que una dieta saludable es igual para todas las personas, aunque algunos casos particulares como personas con problemas de salud o alergias, llevan régimen especial.

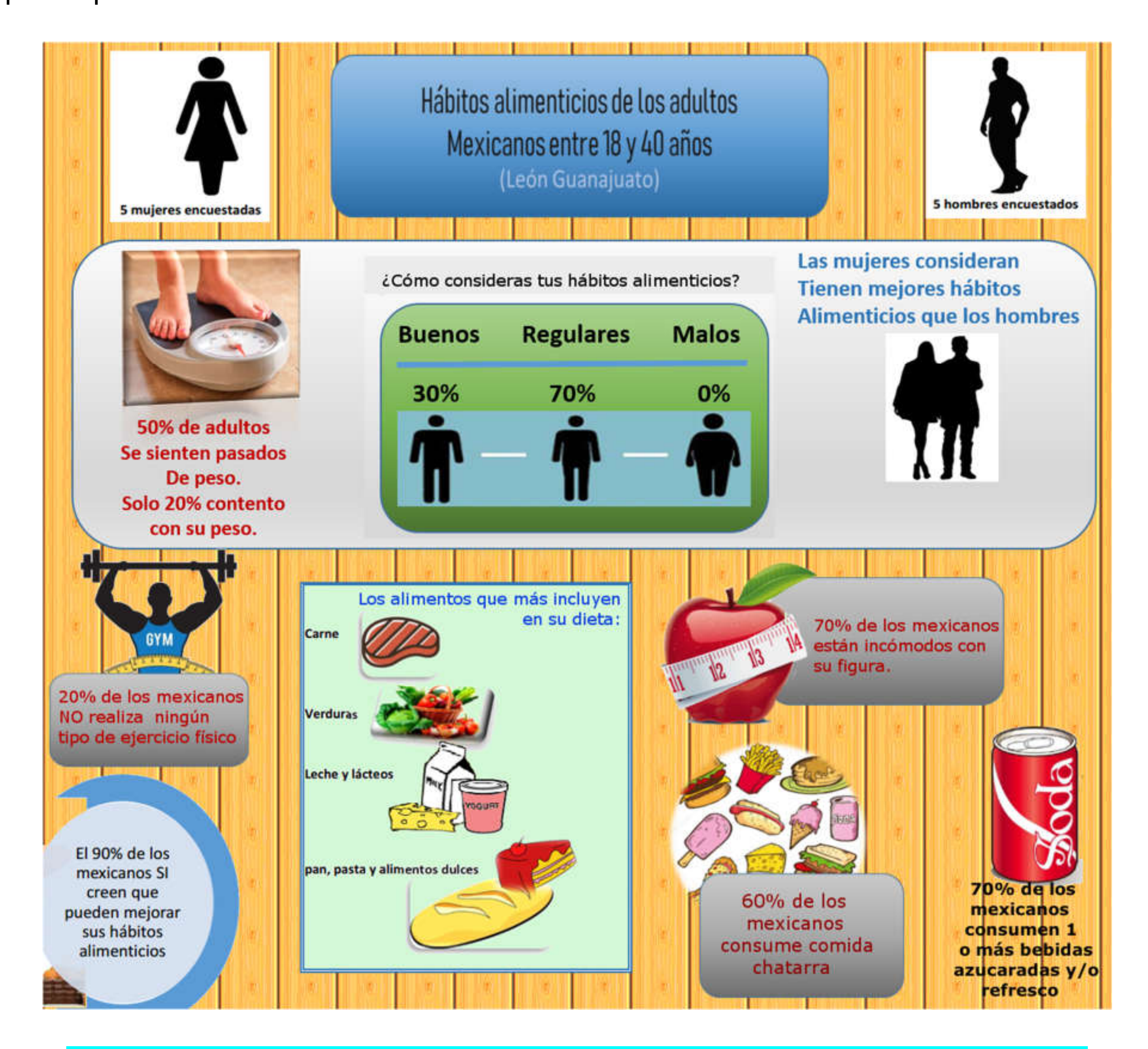
Se le preguntó si las personas deben renunciar a sus comidas favoritas por cuidar sus hábitos alimenticios, respondió que no tienen que hacerlo, solo medir en cantidad y cada cuando las consumes. Los principales consejos que da es que midan su alimentación, que revisen en internet y/o se acerquen a un nutriólogo para que les aconsejen como alimentarse, realizar ejercicio por lo menos 3 veces por semana. Señala que un adulto que no se alimente adecuadamente puede tener desnutrición y sobrepeso,

junto con una serie de enfermedades como hígado graso, diabetes, problemas al corazón, gota y varios más.

Por último, dice que cualquier persona puede acceder a una dieta saludable, que es cuestión de ajustar el presupuesto a ciertos alimentos, además recalca que se busque información por cuenta propia en internet y que hay aplicaciones gratuitas para poder registrar el consumo de calorías y nutrientes, incluso para el celular.

De las encuestas aplicadas

Las encuestas que fueron aplicadas, nos permiten conocer más a fondo los hábitos alimenticios de la población objetivo, pues nos muestran interesantes resultados que se pueden observar a continuación:



(Para mayor detalle de las tablas, gráficas y resultados, favor de revisar el **anexo E**)



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Podemos concluir que la alimentación en México es un tema de importancia, actualmente la alimentación en general no es de buena calidad, además en lo que respecta a los adultos estudiados de entre 18 y 40 años, que viven en la ciudad de León, Guanajuato; se ha detectado que sus hábitos alimenticios son de regulares a malos, ya que su consumo de comida chatarra y carbohidratos es alto, incluyendo bebidas azucaradas, lo que se puede traducir en enfermedades significativas como diabetes, paros cardiacos e hígado graso, entre muchas otras. Sin embargo, la mayoría de los adultos jóvenes son conscientes de que sus hábitos no son los adecuados, no están conformes con ellos y creen que se pueden mejorar.

Además, se comprueba que para tener una alimentación adecuada es necesario incluir los distintos grupos de alimentos como lo son grasas saludables, proteínas y carbohidratos de buena calidad, incluyendo frutas y verduras, esto sin necesidad de sacrificar realmente las comidas favoritas y aunque se tenga un presupuesto limitado.

En conclusión, considero que con una buena campaña publicitaria dirigida a los adultos de entre 18 y 40 años, se puede lograr que sean más conscientes de cómo son sus hábitos de alimentación actuales y que pautas pueden seguir para mejorarlos, lo que se puede traducir en una mejora alimenticia importante de este sector de la población.

En lo que respecta a esta investigación, se cumplieron con los objetivos específicos propuestos siguientes: se identificaron los principales problemas de alimentación diaria en los adultos de 18 a 40 años, se detectaron sus hábitos alimenticios en la ciudad de León Guanajuato, se investigaron las necesidades nutricionales y calórica generales de un menú diario saludable para este sector de la población y su accesibilidad al bolsillo.

En lo que concierne a este último objetivo, hubiera sido conveniente indagar un poco más para que se estimaran los costos de una canasta básica indispensable para una buena alimentación, calculando costos en diferentes supermercados y tiendas. No obstante, el tiempo no fue suficiente para poder realizarlo.



Mis recomendaciones para futuros proyectos es clarificar un poco más cuál será el objetivo general y objetivos específicos en base al tiempo de investigación que se tiene, lo cual reduce el alcance del proyecto, hay que acotarlo claramente; se planeaba diseñar una campaña publicitaria inicialmente y el tiempo no fue suficiente. Justamente el factor tiempo fue uno de los principales obstáculos para esta investigación, ya que también un estadístico más confiable podría lograrse si se abarcaba mayor población para encuestas y entrevistas.

En general creo que hubo aciertos, como las encuestas y los datos que se pudieron obtener las mismas, y las entrevistas, sobre todo la realizada al nutriólogo, que resuelve varias dudas de alimentación, se aprecia que la investigación de campo es muy efectiva, incluyendo la observación, y combinando tanto elementos cualitativos como cuantitativos se pueden tener resultados confiables que llevan a resolver las preguntas iniciales de la investigación y sus objetivos tanto generales como específicos.

Como última mención, me llevo una lección importante, la investigación es fundamental para comprobar teorías e indagar en cualquier tema, y dada la amplia gama de tipos de investigación, debemos elegir los tipos más adecuados de acuerdo al tema investigado y el alcance; es importante mencionar que la investigación documental te da las bases para poder entender el tema y abrir más investigaciones, la investigación de campo es un excelente medio para recolectar datos y analizar información necesaria para el logro de los objetivos del proyecto; así que me llevo de lección lo aprendido para aplicarlo de ahora en adelante en cualquier tema que desee desarrollar y conocer.



REFERENCIA Y FUENTES DE CONSULTA

Carballo, Alfonso (2012). EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD EN MÉXICO: diagnóstico y acciones regulatorias para enfrentarlo. *Comisión Federal de Mejora Regulatoria y Fundación Chespirito IAP.* 63(15). Recuperado de http://www.cofemer.gob.mx/Varios/Adjuntos/01.10.2012/COFEMER_PROBLEMA_OBESIDAD_EN_MEXICO_2012.pdfa

Kaleidoscopio (23 octubre del 2015). Mala alimentación, una amenaza para la salud de mexicanos. *E-consulta.* Recuperado de http://www.e-consulta.com/nota/2015-10-23/salud/mala-alimentacion-una-amenaza-para-la-salud-de-mexicanos

Notimex (03 de marzo del 2016). Por arriba del 70% problema de la obesidad en México. *El Universal.* Recuperado de http://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2016/03/3/por-arriba-del-70-problema-de-la-obesidad-en-mexico

Rivera, María (2007). La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. Revista Cubana de Salud Pública, 14(3). Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/214/21433115.pdf

Shamah, Teresa & Amaya, Maritza (mayo 2015). Desnutrición y obesidad: doble carga en México. *Revista digital universitaria UNAM.* Recuperado de http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/

Suárez Solana, M. (2016). Significado externo de “alimentación correcta” en México. Salud Colectiva, 12 (4), 575-588. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/731/73149180008.pdf

ANEXOS

anexo A

DIARIO DE CAMPO

Fecha y Hora:	22/05/2018 - 12:00 a 8:00 pm
Lugar:	Centro de la ciudad
Recursos:	Papel y bolígrafo
Propósito:	Conocer los hábitos alimenticios de los adultos jóvenes entre 18 y 40 años en León Guanajuato.
Actividades:	• Observar el estado corporal de los adultos jóvenes. • Observación que tipo de alimentos consumen los adultos jóvenes. • Observación para saber si los adultos jóvenes ponen atención al valor nutricional de los alimentos que consumen. Nota: no se realizan entrevistas elaboradas pero si se realizan preguntas abiertas a negocios de comida.
Investigador(a):	Mariella Rodríguez Negrete

Descripción del grupo observado:

Se observan personas en promedio de edad entre 18 y 40 años, de distintos estratos sociales.

Observación y resultados:

En la zona centro se puede ver una gran cantidad de personas de varios estratos sociales, la mayoría de las personas que a vista tienen entre 18 y 40 años de edad, padecen sobre peso. Se observa que jóvenes de entre 18 a 24 años mantienen un estilo de vida más saludable, uno de cada 5 jóvenes tiene sobre peso u obesidad. En cambio, de entre 25 a 40 años hay una tendencia de cada 4 personas 3 padecen sobre peso u obesidad.

Entre la población, se observó entre las 2:00 y 4:00 pm, algunos comensales de restaurantes y fondas del centro, los lugares más abarrotados fueron pizzerías, lugares de venta de hamburguesas, taquerías y en menor proporción restaurantes, donde las comidas típicas eran carnes de puerco o res, acompañadas con frijoles, pasta o arroz. En general las bebidas más consumidas en todos los sitios eran 8 refrescos por cada vaso con agua de sabor con azúcar, no se encontró quien tomará agua pura sin ningún tipo de saborizante.

En los lugares que se me permitió acceso para realizar unas preguntas acerca de los hábitos de los clientes, se obtuvo la siguiente información:

En una pizzería nos dijeron que la clientela es muy variada, va desde adultos acompañados con menores de 5 años para adelante, los mayores van de 18 hasta 60 años promedio y los más jóvenes de 12 a 17



años, abarcando así edades de 5 años a 60 años. Por lo regular se consume una rebana de pizza con refresco, y los hombres tienden a pedir de 2 a 3 pizzas, al menos uno de cada 3.

En la venta de hamburguesas debido a la demanda de consumo, solo se me dio una entrevista rápida, los comensales piden hamburguesas en su mayoría (95%) y un 5% opta por la opción de ensalada o hamburguesa "baja en calorías" (que no incluye pan ni aderezos), el 100% pide refresco o jugo, y un 30% también agregan postres como pay o helado. El público que consume los alimentos ronda entre los 3 años y los 60 años.

En un restaurante de comidas no se me dio información de cantidad de personas, pero si de alimentos, la gran mayoría opta por consumir comidas fritas, carne de res y puerco, algunos consumen pollo en menor cantidad, el arroz, frijoles y sopa de pasta son muy solicitados como acompañamientos, la proporción de gente que pide ensalada es poca contra la que pide lo ya mencionado. El consumo de postres es mediano, ya que las porciones que se sirven son grandes y la gente llena con el platillo principal, sobre todo porque hay un alto consumo de tortillas (promedio 6 por persona), de bebidas lo más popular es el refresco, seguido por el agua de sabor, y esporádicamente algún cliente pide agua natural.

Se pudo ver después de unos 20 negocios de comida, uno que vende ensaladas, pero no solo se dedica a eso, también tienen tortas y baguetes. Nos comentaron que las ensaladas si son muy vendidas, generalmente las consumen jóvenes de entre 15 a 25 años. Y en menor proporción gente más adulta.

A eso de las 4:30 pm empieza a crecer el número de personas que consumen postres como helados, churros, papas fritas, elotes, botanas fritas, pan y bebidas como malteadas y refrescos. Y conforme avanza el día ya para caer la noche, las personas siguen consumiendo comida pesada, como tacos, tortas, hamburguesas, pizzas, golosinas y fritangas. Por supuesto la bebida estrella es el refresco.

Algo interesante que se notó durante este tiempo de observación, fue que las calorías no se especifican en ningún negocio de comida, solo un negocio de hamburguesas tenía las calorías que aportaban sus productos. Y a las personas parecen no preocuparles este tipo de cuestiones o si lo que se están comiendo le hace bien a su cuerpo o le puede perjudicar.

Conclusiones:

La mayoría de las personas jóvenes de entre 18 y 40 años, tienen hábitos alimenticios que propician sobrepeso u obesidad, además dado que no prestan atención en el valor nutricional de lo que están consumiendo, son propensos a padecer enfermedades cardiacas, diabetes y otras derivadas de este tipo de problemas. Además, los negocios de comida la mayoría ofrecen productos con alto contenido calórico y poco valor nutritivo. Y aun siendo algunos caros, se consumen en demasía. Después de esta investigación, se ha decidido hacer algunas entrevistas al grupo de estudio para conocer sus hábitos alimenticios de manera directa y a un experto en nutrición que tenga pacientes que recurran al mismo para atención a su dieta alimentaria.

Impacto de la experiencia:



Fue muy gratificante realizar esta observación de campo, sobre todo porque aprendí a hacerlo, además de que pude darme cuenta que la sociedad en León Guanajuato consume muchos alimentos sin poner atención realmente en su salud y es por ello que luego hay graves problemas de salud, creo que en el fondo todos somos conscientes de que los alimentos que consumimos nos suben de peso, pero dado que no entendemos su repercusión en nuestro bienestar, no hay mucha atención al respecto y a veces la preocupación es más de tipo estética.



anexo B

FORMATOS ENTREVISTA INVESTIGACIÓN

Entrevista a público en general:

- El objetivo de la entrevista es detectar los hábitos alimenticios de la población de 18 a 40 años en el municipio de León Guanajuato.

Se planea realizar el 24 de mayo en la zona centro de la ciudad de León Guanajuato.

FORMATO ENTREVISTA:

Me puede(s) indicar su(tu) edad:

1- **¿Cuántas veces al día comes por lo regular?**
2- **¿Qué comes usualmente todos los días?**
3- **¿Sueles comer comida chatarra?**
   ¿con que frecuencia por semana?
4- **¿Qué tipos de bebidas consumes durante el día?**
5- **¿Qué tipo de carne suele comprar?**
   (carne de res, cerdo, pollo, pavo, pescado, otra)
   Si usted no come carne, ¿qué tipos de proteínas compra/consume?
   (pregunta anterior solo en caso de que no consuman carne)
6 - **¿Cómo consideras tus hábitos alimenticios?**
   Excelentes, buenos, regulares, malos, pésimos
   ¿Crees que podrías mejorarlos o te gusta cómo están ahora?
7- **¿En qué comida del día sueles comer más pesado?**
8 - **¿Crees que mantienes un peso normal (es decir, un peso promedio)?**
9 - **¿estás contento con tu figura?**
10 - **¿Haces algún tipo de ejercicio físico en la semana? ¿cuántas veces por semana?**



FORMATOS ENTREVISTA INVESTIGACIÓN

Entrevista a nutriólogo con el objetivo de:

- Detectar cuáles son las necesidades nutricionales y calóricas generales de un menú diario para un adulto joven de entre 18 y 40 años.

Cita para entrevista viernes 25 de mayo del 2017 a las 19:30 horas.

Formato entrevista:

Estoy con el experto en nutrición Dr. Moisés Talacon Núñez.

Le he explicado que el objetivo de esta entrevista es conocer su opinión acerca de los hábitos alimenticios de adultos jóvenes de entre 18 y 40 años, así como identificar sus recomendaciones para llevar una dieta con las necesidades nutricionales y calóricas adecuadas para este grupo.

1- **¿Me puede indicar para usted que es una dieta saludable?**
2- **¿Considera que la alimentación de la población mexicana entre 18 y 40 años es la adecuada?**
3- **¿Cuáles son las principales razones por las qué los visitan los adultos jóvenes? ¿Qué es lo que buscan por lo regular?**
4- **¿Cuáles son sus recomendaciones para una buena alimentación?**
5- **¿Cuáles son los productos que nunca deben faltar en nuestra despensa para tener una dieta saludable?**
6- **¿Qué alimentos recomendaría evitar para tener una dieta saludable?**
7- **En cuanto a bebidas ¿qué bebidas recomienda consumir y cuáles evitar? ¿por qué?**
8- **¿Cuántas comidas deberían realizarse al día?**
9- **¿Una dieta saludable funciona igual para todas las personas? ¿o hay algo especial a considerar dependiendo del individuo?**
10- **¿Las personas que quieren cuidar sus hábitos alimenticios, tienen que renunciar a sus comidas favoritas?**



11-¿Cuáles son los principales consejos alimentarios y de cuidados daría a los adultos jóvenes como recomendación?

12-¿Qué consecuencias tiene el hecho de que un adulto joven no se alimente correctamente?

13- Muchas veces se piensa que llevar una dieta sana es caro, ¿esto es cierto o cualquier persona puede acceder a ello?

14-Muchas personas desconocen la manera en que pueden medir que cantidad de alimentos consumen y las calorías de estos, aunado a que no tienen los recursos para tener un nutricionista ¿qué recomendaciones daría a estas personas para lograr una alimentación adecuada y poder controlar lo mejor posible qué comer y cuánto?



anexo C

Formato de la encuesta:

Encuesta de hábitos alimenticios

NUTRICIÓN APLICADA

Perfil del encuestado

Edad .... Sexo ☐ Hombre ☐ Mujer

Encuesta de alimentación

1.- ¿Cómo consideras tus hábitos de alimentación?

Excelentes	Buenos	Regulares	Malos	Pésimos

2.- ¿Sueles comer comida chatarra?

☐ Sí, casi diario ☐ Sí, algunas veces por semana ☐ Sí, ocasionalmente ☐ No, prácticamente no como

3.- ¿Cuántas comidas haces al día por lo regular?

☐ Una comida ☐ Dos comidas ☐ Tres comidas ☐ Más comidas, especifique cuántas ________________

4.- ¿Qué suele incluir tu alimentación diaria con mayor frecuencia? (puedes seleccionar más de una opción)

☐ Carnes ☐ Verduras ☐ Frutas ☐ Leche y lácteos ☐ Carbohidratos salados ☐ Pan, pasta y alimentos dulces ☐ Aceites y Grasa vegetal ☐ Grasa no vegetal

☐ Otros (por favor, especifique)

5.- ¿Con que frecuencia tomas refresco y/o bebidas azucaradas?

- ☐ Tomo más de uno(a) al día
- ☐ Tomo uno(a) al día
- ☐ Tomo de 4 a 6 por semana
- ☐ Tomo de 1 a 3 por semana
- ☐ Tomo por lo regular uno(a) cada quince días
- ☐ Tomo uno(a) al mes aproximadamente
- ☐ No tomo refrescos y/o bebidas azucaradas

6.- ¿En qué comida del día sueles comer más pesado?

- ☐ Desayuno
- ☐ Comida
- ☐ Cena
- ☐ En todas usualmente consumes la misma cantidad de alimentos.





Encuesta de hábitos alimenticios



7.- ¿Crees que mantienes un peso normal (peso promedio)?

- Sí, creo que estoy en un peso normal
- No, creo que estoy algo pasado(a) de peso
- No, creo que tengo un problema de sobrepeso importante
- No, creo que estoy muy delgado
- No lo sé

8.- ¿Te sientes a gusto con tu figura?

- Me siento bien con mi figura
- Estoy incómodo(a) con mi figura
- Más o menos, creo que podría mejorar

9.- ¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios?

- Sí, definitivamente
- No, por qué creo que son buenos
- No, me cuesta mucho trabajo

10.- ¿Con que frecuencia practicas ejercicio?

- Diario
- No hago ejercicio
- Una vez por semana
- De 2 a 3 veces a la semana
- De 4 a 5 veces a la semana
- Una vez por quincena
- Otra cantidad, especifica:

Muchas gracias por su amabilidad y por el tiempo dedicado a contestar esta encuesta.



anexo D

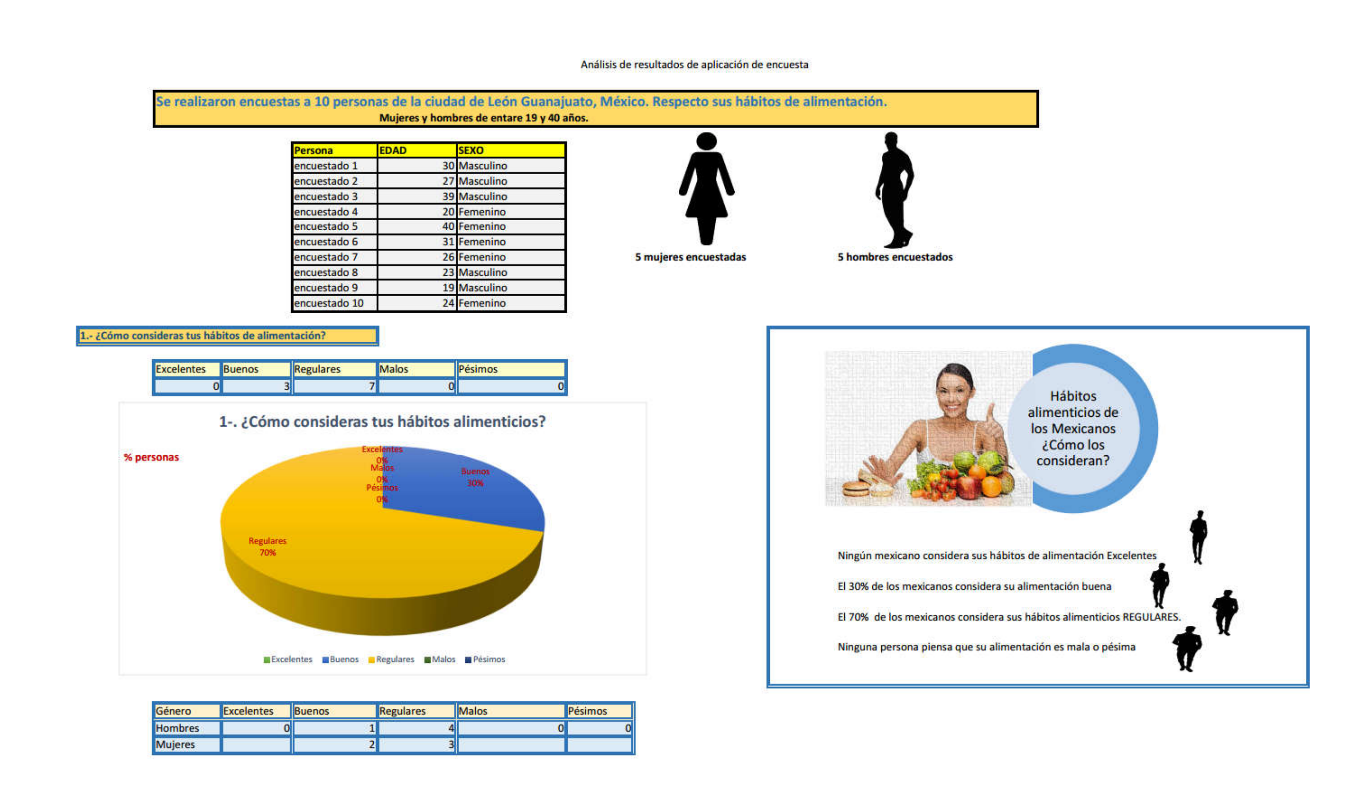
Se puede consultar el MARCO TEORICO Y BASES TEORICAS obtenidos de la investigación documental en el siguiente apartado (dar doble clic al documento)



MARCO TEORICO.docx

anexo E

A continuación, se presenta el análisis de los datos de la encuesta con su tratamiento estadístico: (para ver de mayor tamaño la información, agrandar con el zoom)



Análisis de resultados de aplicación de encuesta

Se realizaron encuestas a 10 personas de la ciudad de León Guanajuato, México. Respecto sus hábitos de alimentación.
Mujeres y hombres de entare 19 y 40 años.

Persona	EDAD	SEXO
encuestado 1	30	Masculino
encuestado 2	27	Masculino
encuestado 3	39	Masculino
encuestado 4	20	Femenino
encuestado 5	40	Femenino
encuestado 6	31	Femenino
encuestado 7	26	Femenino
encuestado 8	23	Masculino
encuestado 9	19	Masculino
encuestado 10	24	Femenino

5 mujeres encuestadas

5 hombres encuestados

1.- ¿Cómo consideras tus hábitos de alimentación?

Excelentes	Buenos	Regulares	Malos	Pésimos
0	3	7	0	0

Ningún mexicano considera sus hábitos de alimentación Excelentes

El 30% de los mexicanos considera su alimentación buena

El 70% de los mexicanos considera sus hábitos alimenticios REGULARES.

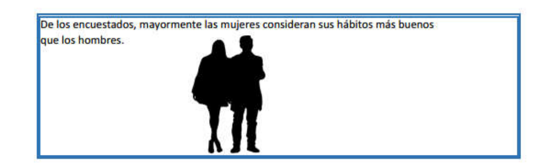
Ninguna persona piensa que su alimentación es mala o pésima

Género	Excelentes	Buenos	Regulares	Malos	Pésimos
Hombres	0	1	4	0	0
Mujeres		2	3		



Análisis de resultados de aplicación de encuesta





2.- ¿Sueles comer comida chatarra?

Frecuencia	Casi diario	Algunas veces por semana	Ocasionalmente	No, prácticamente no como
Personas	1	2	6	1





Análisis de resultados de aplicación de encuesta

3.- ¿Cuántas comidas haces al día por lo regular?

Cantidad	Dos comidas	Tres comidas	Cuatro comidas	Cinco comidas
Personas	2	6	1	1

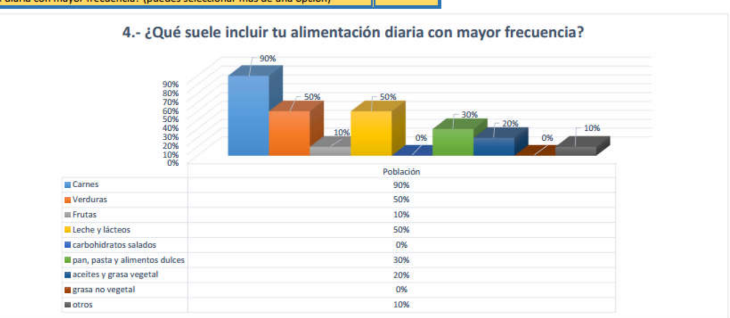




Aunque por lo general, se recomiendan 3 comidas y 2 colaciones para tener el metabolismo más acelerado y que no pase demasiado tiempo entre una comida y otra.

4.- ¿Qué suele incluir tu alimentación diaria con mayor frecuencia? (puedes seleccionar más de una opción)

Alimento	Población
Carnes	90%
Verduras	50%
Frutas	10%
Leche y lácteos	50%
carbohidratos s	0%
pan, pasta y ali	30%
aceites y grasa	20%
grasa no veget	0%
otros	10%

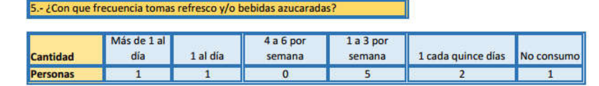






Análisis de resultados de aplicación de encuesta

5.- ¿Con que frecuencia tomas refresco y/o bebidas azucaradas?



Cantidad	Más de 1 al día	1 al día	4 a 6 por semana	1 a 3 por semana	1 cada quince días	No consumo
Personas	1	1	0	5	2	1



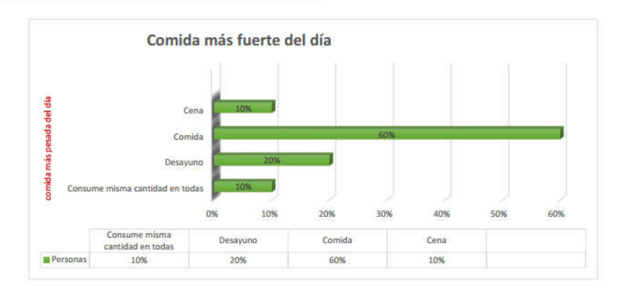


Esto podría ser un factor que influye en los altos índices de diabetes en México

Análisis de resultados de aplicación de encuesta

6.- ¿En qué comida del día sueles comer más pesado?

Alimento	Consume misma cantidad en todas	Desayuno	Comida	Cena
Personas	10%	20%	60%	10%

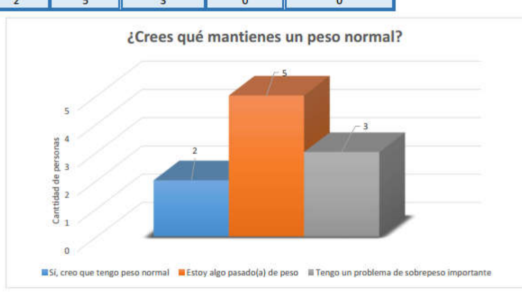


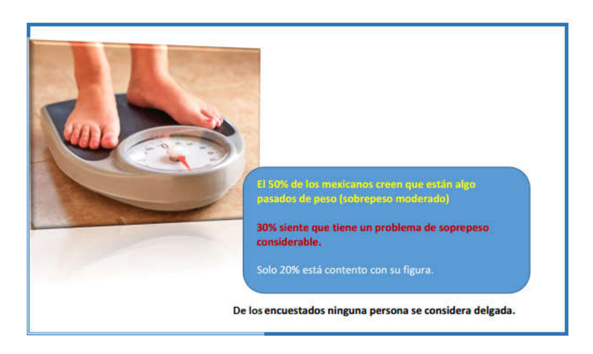


Le sigue el desayuno con un 20% de los mexicanos y solo un 10% realiza la cena más pesada.
El 10% restante come la misma cantidad de alimento en todas sus comidas.

7.- ¿Crees que mantienes un peso normal (peso promedio)?

Opinión	Sí, creo que tengo peso normal	Estoy algo pasado(a) de peso	Tengo un problema de sobrepeso importante	Creo que estoy muy delgado	No lo sé
Personas	2	5	3	0	0

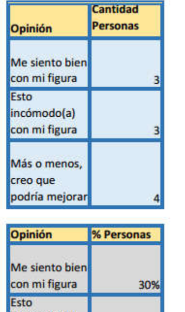






Análisis de resultados de aplicación de encuesta

8.- ¿Te sientes a gusto con tu figura?



Opinión	Cantidad Personas
Me siento bien con mi figura	3
Esto incómodo(a) con mi figura	3
Más o menos, creo que podría mejorar	4

Opinión	% Personas
Me siento bien con mi figura	30%
Esto incómodo(a) con mi figura	30
Más o menos, creo que podría mejorar	40%



Solo el 30% de los mexicanos se siente conforme con su figura

El 70% de los mexicanos está incómodo con su figura y/o cree que podría mejorarla

¿TE SIENTES A GUSTO CON TU FIGURA?

3

Me siento bien con mi figura

3
Esto incómodo(a) con mi figura

4

Más o menos, creo que podría mejorar

Análisis de resultados de aplicación de encuesta

9.- ¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios?

Opinión	Sí, definitivamente	No, creo que son buenos	No, me cuesta mucho trabajo
% personas	90%	0%	10%





Esto implica que los mexicanos son conscientes de que tienen hábitos no saludables que pueden cambiar.

10.- ¿Con que frecuencia practicas ejercicio?

No hago ejercicio	Diario	Una vez por semana	2 a 3 veces por semana	4 a 5 veces por semana	Una vez al mes
20%	20%	0%	40%	10%	10%





El 20% de los mexicanos NO REALIZA NINGUN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO.

El 80% si realiza ejercicio.

- El 40% al menos practica 2 a 3 veces por semana.
- El 10% realiza 4 a 5 veces por semana.
- El 20% diario realiza ejercicio.
- **El 10% restante solo realiza ejercicio una vez al mes.**